

Choisir son assiette

10 conseils pour une belle assiette

Faire des choix alimentaires pour un mode de vie sain est aussi simple que de suivre les 10 conseils suivants. Utilisez cette liste d'idées pour équilibrer les apports caloriques, pour choisir les aliments à consommer plus souvent et réduire la consommation des aliments que vous devez manger moins souvent.

1 Équilibrez les apports en calories

Renseignez-vous sur le nombre de calories dont vous avez besoin par jour. Cela constitue la première étape de la gestion de votre poids. Consultez le site web www.ChooseMyPlate.gov pour découvrir la quantité de calories qu'il vous faut. La pratique d'activités physiques contribue également à l'équilibre des apports en calories.

2 Mangez avec plaisir mais mangez moins

Prenez le temps de savourer pleinement les aliments que vous mangez. Manger trop rapidement ou lorsque votre attention est ailleurs peut entraîner l'absorption d'un nombre trop élevé de calories. Prêtez attention aux signaux de faim et de satiété avant, pendant et après les repas. Utilisez-les pour savoir quand vous devez manger et quand vous êtes rassasié.



3 Évitez les trop grosses portions

Utilisez une assiette, un bol et un verre plus petits. Avant de manger, divisez la nourriture en de plus petites portions. Lorsque vous allez au restaurant, choisissez des portions plus petites, partager un plat ou emporter une partie à la maison.

4 Les aliments à consommer plus souvent

Consommez plus de légumes, de fruits, de céréales complètes, du lait et des produits laitiers 1% ou sans matière grasse. Ces aliments offrent les nutriments dont vous avez besoin pour être en bonne santé — y compris du potassium, du calcium, de la vitamine D et des fibres. Faites-en sorte qu'ils deviennent les aliments de base de vos repas et de vos casse-croûte.



5 Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et de légumes

Choisissez des légumes de couleur rouge, orange et vert-foncé tels que les tomates, les patates douces et le brocoli, avec d'autres légumes pour vos repas. Ajouter des fruits à vos repas comme plats principaux ou garnitures ou comme dessert.

6 Optez pour le lait sans matière grasse ou (1%) à faible teneur en matières grasses

Ils contiennent la même quantité de calcium et d'autres nutriments essentiels que le lait entier mais ils contiennent moins de calories et de graisses saturées.



7 Faites en sorte que la moitié des céréales que vous consommez soient des céréales complètes

Pour consommer plus de céréales complètes, remplacez un produit raffiné par un produit céréalier complet — tel que le pain complet au lieu du pain blanc, le riz brun au lieu du riz blanc.

8 Les aliments à consommer moins souvent

Réduisez les aliments riches en matières grasses solides, en sucres ajoutés et en sel tels que les gâteaux, les biscuits, les glaces, les bonbons, les boissons sucrées, les pizzas, et les viandes grasses telles que les côtes, les saucisses, le bacon et les hot-dogs. Consommez ces aliments de temps en temps pour vous offrir un petit plaisir mais pas quotidiennement.

9 Comparez la teneur en sodium des aliments

Utilisez les informations qui figurent sur l'étiquette nutritionnelle pour choisir la version ayant la plus faible teneur en sodium des aliments comme les soupes, le pain et les repas surgelés.



10 Buvez de l'eau au lieu des boissons sucrées

Réduisez les calories en buvant de l'eau ou des boissons non sucrées. Les sodas, les boissons énergétiques et les boissons pour sportifs représentent la principale source de sucre ajouté et de calories dans l'alimentation américaine.